

Výživa před a po operaci

Operace nebo nemoc je pro tělo velkou zátěží. Při nedostatečné výživě krátce před zákrokem nebo po zákroku tělo začne energii a potřebné živiny čerpat z vlastních zásob a dojde k poklesu hmotnosti. V takovém případě dochází k úbytku hmotnosti převážně z bílkovin – svalů a tento jev pro následnou rekonvalescenci není pro tělo vhodný.

Prudké snížení hmotnosti krátce před operací není vhodné. Lepší varianta, kterou pro naše tělo udělat je dopřát mu kvalitní a pestrou stravu s dostatečným množstvím energie, bílkovin a sacharidů.

Před operací nezkoušíme žádné diety kromě těch, které nám určil lékař nebo nutriční terapeut. Ke kvalitní stravě nezapomínáme také na dostatečný pohyb v rámci našich možností. Svaly tak zůstanou před zákrokem aktivní.

Jak docílit vyvážené stravy v našem jídelníčku?

Dbáme na pestrost naší stravy, jako pomůcku můžeme využít barvy, čím naše strava bude barevnější, tím bude pestřejší po stránce vitamínů, minerálů stopových prvků. Preferujeme kvalitní/základní a průmyslově nezpracované potraviny z domácích zdrojů. Při pestrém jídelníčku dojde k dostatečnému pokrytí všech potřebných živin. Hlavní podstatou vyváženého příjmu je příjem makroživin, kterými jsou bílkoviny, tuky a sacharidy. Stravu není potřeba počítat na gramy a čas trávit u kuchyňské váhy, co je podstatné je volit kvalitní zdroje těchto živin a rozložit si je. Základ bude tvořen z bílkovin a sacharidů, k nim přidáme jako zástupce mikroživin zeleninu a třešničku na dortu nám vytvoří kvalitní tuky na závěr.



- a) **Bílkoviny** = snažíme se vybírat kvalitní a plnohodnotné bílkoviny, které nalezneme v:
 - a. mase - volíme drůbeží, hovězí, libové vepřové a ryby
 - b. mléce a mléčných výrobcích - preferujeme zakysané výrobky, tvarohy, jogurty a zakysané mléčné nápoje, sýry
 - c. vejcích
 - d. luštěninách - luštěniny jsou vhodné jako rostlinný zdroj bílkovin. Důležité je dbát na individuální snášenlivost
- b) **Sacharidy** = ve stravě preferujeme polysacharidy, které nalezneme převážně v celozrnném pečivu, ovesných vločkách, bramborách, rýži a těstovinách. Snažíme se omezovat takzvané jednoduché cukry, které tvoří sladkou chuť a do stravy a pokrmů jsou přidávány v podobě sirupů, doslazování a v průmyslově zpracovaných potravinách. Tyto cukry preferujeme pouze z čerstvého ovoce.

- c) **Tuky** = tuky volíme kvalitní a jednodruhové oleje jako je řepkový, olivový a slunečnicový. Tuky a oleje se snažíme ve stravě zařazovat bez tepelné úpravy, aby zůstala jejich kvalita co nejvyšší. Pokud potřebujeme ve stravě navýšit energetický příjem, jsou pro nás tuky vhodným pomocníkem, jak toho docílit.

Bílkoviny před a po operaci

Důležitou složkou před operací tvoří právě bílkoviny. Právě před operací je žádoucí navýšení bílkovin ve stravě, abychom organismus připravili na plánovanou zátěž a zjednodušili návrat do aktivního života. Optimální příjem bílkovin pro zdravého člověka je 0,8g na kg tělesné hmotnosti. V případě některých onemocnění nebo při plánovaném zákroku se potřeba bílkovin může zvýšit až na 1,5g na kg tělesné hmotnosti.

Bílkoviny hrají zásadní roli při:

- Udržení svalové hmoty
- Hojení ran
- Správná funkce imunitního systému
- Zvýšení kondice



Příjem zvýšeného množství bílkovin může být pro někoho problém. Před operací je vhodné volit potraviny s vyšším obsahem bílkovin, které jsme si představili výše nebo volit po konzultaci s nutričním terapeutem či lékařem vysokoproteinové nutriční doplňky takzvané sippingy.

Kde najít 100g bílkovin?	
Surovina	množství potraviny v syrovém stavu
Hovězí maso	500g
Kuřecí maso	340g
Vejce velikost „L“	12ks (á 65g)
Tvaroh	800g
Šunka dušená	600g
Plátkový sýr – eidam 30% tuku	340g
Jogurt klasik 2,7% tuku	2000g
Termix	870g
Skyr	810g
Cottage	810g
Nutriční podpora – nutridrink compact protein 125ml	5,5ks

100g bílkovin v průběhu dne		
Surovina	Množství potraviny	Množství bílkovin
Plátkový sýr 30% tuku	60g	18g
Kuřecí maso	150g	45g
Termix	250	28g
Šunka	60g	9g
Celkem		100g

Nutriční doplňky – SIPPING co jsou zač?

Jedná se o vysokoproteinový přípravek k popíjení, který doplňuje potřebné množství bílkovin, které nezvládneme sníst v přirozené stravě. Tyto přípravky mohou v jednom kusu obsahovat až 18- 20g bílkovin. Kromě vysokého množství bílkovin obsahují tyto doplňky stravy vhodné složení tuků a minerálních látek, které organismus připraví na plánovaný zákrok a zlepší tak celkové hojení.

Jak sipping užívat:

- Užívat mezi jídly jako doplněk stravy,
- Nepít celou lahvičku najednou, ale rozdělit si ji na 2 x nebo 3 x,
- Vybrat si vhodnou příchut',
- Neutrální příchut' lze kombinovat do pokrmů například k zahuštění, ovocné příchutě můžeme přidávat do přesnídávek, ovocných pyré nebo pudingů,
- Nápoje je vhodné užívat vychlazené,
- V případě zvolení neutrální příchutě lze sipping používat do pokrmů např. do omáček, pudingů atd.



Přehled nutričních doplňků

Druh nutričního doplňku	Velikost	Obsah bílkovin v lahvičce
Nutricomp drink plus HP	200ml	20g
Nutridrink Compact protein	125ml	18g
Nutricomp plus drink fibre	200ml	12,8g
Nutridrink multifibre	200ml	12g
Nutridrink	200ml	12g
Nutridrink creme	125g	12g



Strava před operací a po operaci

2 týdny před operací

Je důležité zachovat stávající hmotnost a navýšit příjem bílkovin ve stravě na 1,5g na 1kg tělesné hmotnosti. V případě snížené chuti k jídlu doplnit stravu o 2x nutriční podpory denně.

1-2 dny před operací

- Konzumujte lehce stravitelné pokrmy
- Dbejte na dostatečný příjem tekutin
- Můžete využít isotonického sacharidového nápoje jako je např. Nutridrink PreOp

V den operace

- V den operace se strava vynechává
- Po dohodě s ošetřujícím lékařem je možné využívat isotonický sacharidový nápoj (např. Nutridrink PreOp)

Výživa po operaci a návratu domů

- Po operaci je vhodné pokračovat ve stravě bohaté na bílkoviny
- V případě zájmu, můžete nadále užívat nutriční podporu

Po návratu domů

- Dbát na stejné zásady jako před operací. Pokračovat v příjmu kvalitních a plnohodnotných potravin s vyváženým množstvím bílkovin, tuků, sacharidů a energie. V případě výrazného úbytku hmotnosti vyhledat nutriční ambulanci.